

## ATENDER À DIVERSIDADE DOS ALUNOS NUM PROGRAMA DE APTIDÃO FÍSICA PARA A SAÚDE EM ENSINO RECÍPROCO: UM ESTUDO EM CONTEXTO DE ESTÁGIO PROFISSIONAL

### **Autores/as**

André Martins - Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

Bruno Pinto - Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

Paulo Cunha - Escola Secundária Almeida Garrett

Paula Batista - Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

### **Resumo**

A estratégia global da organização mundial de saúde passa pela promoção da atividade física na população em geral e em particular nas crianças e jovens (OMS,2020). A vida sedentária dos jovens é real, factual e assume contornos preocupantes nas sociedades atuais. 84.3% dos adolescentes que frequentam o ensino não seguem as recomendações atuais sobre os níveis de atividade física (Guthold et al.,2020). Esta situação apresenta grandes repercussões na aptidão física dos jovens e, consequentemente, afeta o seu bem-estar. A escola tem um papel preponderante na mudança destes hábitos, sendo identificada como um local ideal para a promoção de atividade física das crianças e adolescentes, particularmente na disciplina de Educação Física. Além dos momentos de prática em aula, é necessário intervir de forma a permitir dotar os alunos de ferramentas, conhecimentos e comportamentos para a construção de um estilo de vida saudável. O modelo fitness education (McConnell, 2014) engloba seis etapas para levar os alunos de um estado de dependência para um de independência e autonomia. Por sua vez, o ensino recíproco é uma estratégia que ajuda ao desenvolvimento da construção de significado da tarefa (Omari e Weshah, 2010). Neste quadro, este estudo tem como objetivo analisar as aquisições e motivação dos alunos na área da aptidão física envolvidos num ensino de educação para a saúde e ensino recíproco. O estudo decorre em contexto de estágio em educação Física. Os participantes são 52 alunos de duas turmas do 10º ano de escolaridade de uma escola do Grande Porto. Os dados recolhidos resultam dos testes de aptidão física, entrevistas individuais e grupos focais. Os resultados preliminares evidenciam que a generalidade dos alunos aderiu positivamente ao programa de treino e melhorou os seus níveis de aptidão física. O ensino recíproco revelou ser uma estratégia potenciadora da cooperação e autonomia dos alunos, bem como na aquisição de conhecimentos ao longo dos seus programas de treino. Os alunos revelaram elevados níveis de satisfação e motivação para a prática.

### **Palavras-chave**

Condição Física, Bem-estar; Ensino Recíproco, Atividade Física

Estudo inserido no Projeto financiado pela Fundação para a Ciência e Tecnologia, com a referência 2022.09013.PTDC: 'Empowering pre-service teachers as practitioner researchers toward PE inclusive practices'

### **Referências Bibliográficas**

Guthold R, Stevens GA, Riley LM, Bull FC. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *Lancet Child Adolesc Health.* 2020;4(1):23-35

McConnell, K. (2014). Fitness and wellness education. In *Standards based physical education curriculum development* (pp. 367-387).

Organization, W. H. (2019). *Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world*: World Health Organization

Omari, H. , & Weshah H. Using the Reciprocal Teaching Method by Teachers at Jordanian Schools. *European Journal of Social Sciences*, 15(1), 27-29